



CNT
DRT
Sicilia



LA PROGRAMMAZIONE ANNUALE

Simona Conti, Coach Nazionale Italiana Baseball U12

PATERNO', 18 NOVEMBRE 2018



COSA SIGNIFICA PROGRAMMAZIONE



Prevedere tutte le esercitazioni necessarie allo sviluppo della prestazione,

- preparazione atletica → preparazione motoria generale
- preparazione tecnica e tattica → fondamentali del gioco e conoscenza del gioco
- gare → come preparazione (livelli prestativi e categorie)

scegliere i metodi di allenamento più opportuni a seconda degli scopi,

pianificazione in base al modello di prestazione e all'età

definire e modulare i parametri del carico di lavoro,

quantità, intensità, densità, difficoltà

determinare l'andamento temporale del carico,

periodizzazione in relazione agli impegni agonistici

al fine di ottenere il massimo rendimento.

studiare la combinazione più efficace delle esercitazioni per avere un effetto allenante nel breve, medio, lungo e lunghissimo termine



FASI DELLA PROGRAMMAZIONE



- VALUTAZIONE INIZIALE
- SCELTA DEGLI OBIETTIVI
- SCELTA DEI METODI e DEI MEZZI
- CONDUZIONE PRATICA DELL'ALLENAMENTO
- VALUTAZIONE → COME CONTROLLO



VALUTAZIONE INIZIALE



CONTESTO OPERATIVO

- Ambiente
- Materiale
- Quantità e qualità dei coach
- Obiettivi societari

ATLETA / gruppo

SOMIGLIANTI MA UNICI

CARATTERISTICHE INDIVIDUALI

- età
- attività pregresse e livello di sviluppo motorio
- motivazioni e aspettative
- relazioni e emotività

CURRICULUM SPORTIVO e LIVELLO TECNICO

6-8 anni

**INTELLIGENZA CONCRETA
POCO ATTENTO MOLTO CURIOSO
EGOCENTRISMO
IMITAZIONE EMULAZIONE**

9-10 anni

**ATTENZIONE e CONCENTRAZIONE
SOCIOCENTRISMO
MISURARSI CON GLI ALTRI
COLLABORAZIONE**

11-13 anni

**INTELLIGENZA ASTRATTA
AUTONOMIA
SI STANCA FACILMENTE
CALO COORDINATIVO**



OBIETTIVI GENERALI



Definire gli standard di

- ✧ **livello condizionale** (compito della preparazione atletica)
aumento del Potenziale Motorio creare una base motoria più ampia possibile
- ✧ **abilità tecnico tattiche** (compito della preparazione tecnico-tattica specifica)
capacità di utilizzare P.M. e trasformarlo in abilità motorie specifiche
- ✧ **abilità mentali** (compito delle attività di gara e/o simili)
motivazione e gestione delle situazioni

Il tutto a breve, medio e lungo termine.

MAESTRIA SPORTIVA

Capacità di utilizzare pienamente ed efficacemente il potenziale motorio per raggiungere il successo sportivo



OBIETTIVI



GIOVANILI	SENIORES
Allenamento di COSTRUZIONE	Allenamento di PRESTAZIONE
Crea i presupposti per le future prestazioni	Esaltazione massima di tutti gli aspetti che concorrono al raggiungimento della prestazione
La partita NON HA priorità, è un mezzo di apprendimento e valutazione	La partita HA priorità, tutto è finalizzato al RISULTATO SPORTIVO

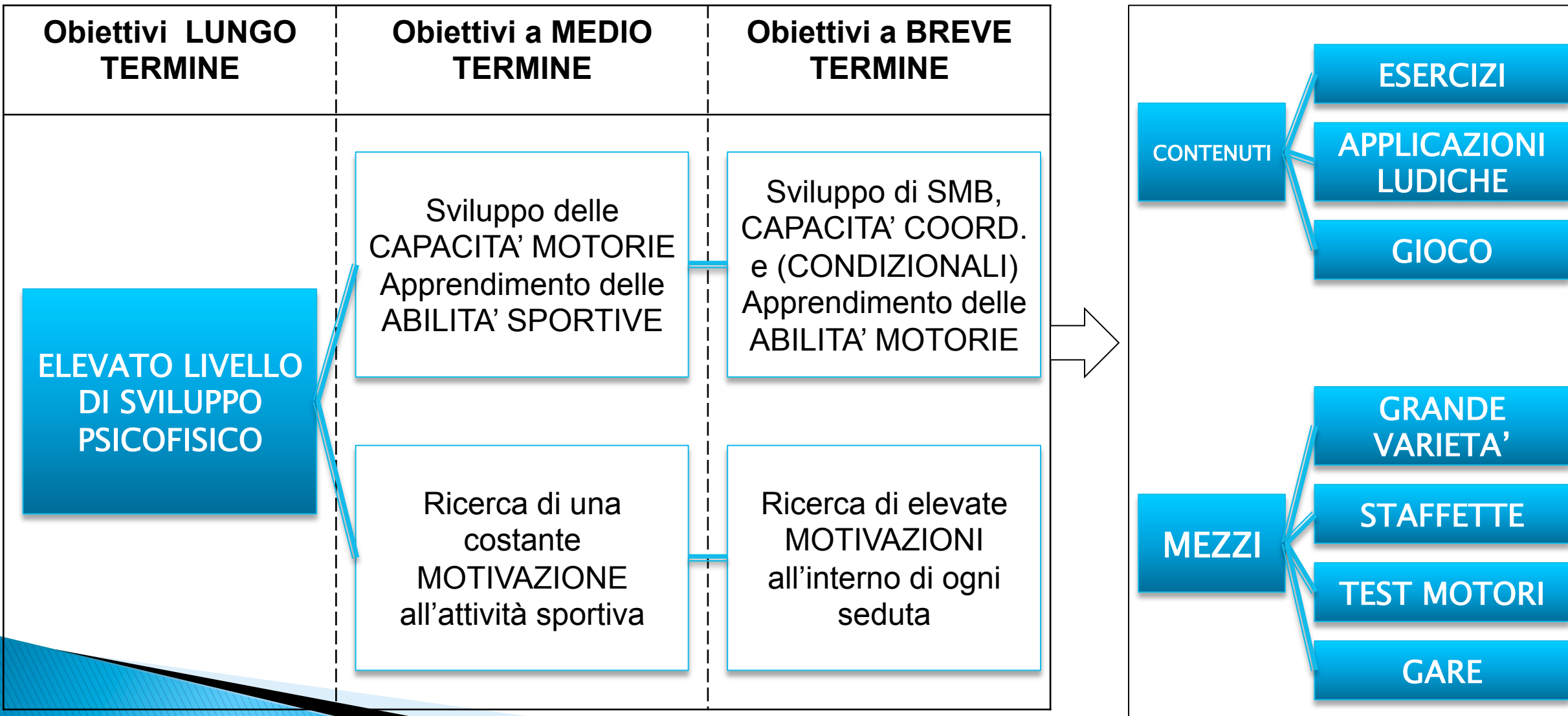
Mantenendo elevata la
MOTIVAZIONE

“Vale la pena che un bambino impari piangendo quello che può imparare ridendo?”

Gianni Rodari



OBIETTIVI GIOVANILI





SCELTA DI METODI E MEZZI



ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO

CONTENUTI

Elementi base dell'allenamento

ESERCIZI

APPLICAZIONI LUDICHE

GIOCO

MEZZI

Come organizzo i contenuti

PERCORSI

CIRCUITI

STAZIONI

TEST

METODI

Procedure

PRESCRITTIVO

LIBERA ESPLORAZIONE

SCOPERTA GUIDATA

PROBLEM SOLVING



= MEZZO ≠ OBIETTIVI



GIOCO DEL QUADRATO (applicazione ludica)

- Giocatori impegnati: 3-4-5 6-8-10
- Materiale: palloni o palline – mani nude, paletta o guantone – cinesini o basi
- Capacità: SMB afferrare-lanciare – abilità tecnica presa e tiro
- Obiettivi: manipolazione, differenziazione, abilità tecniche specifiche, gestione della pressione

VIDEO



= OBIETTIVO ≠ MEZZI



- Obiettivi: abilità tecnica presa e tiro, differenziazione, gestione della pressione

LA FORTEZZA (gioco)

GIOCO DEL GAMBERO (applicazione ludica addestrativa)

PALLA AL RE (applicazione ludica)

PALLA META (gioco)

VIDEO



PERIODIZZAZIONE



Divisione degli allenamenti in fasi o cicli differenti ma logicamente collegati tra loro al fine del raggiungimento degli obiettivi

- **MACROCICLO**
 - Off Season
 - Pre Season
 - In Season
- **MESOCICLO**
- **MICROCICLO**



PROGRAMMAZIONE ANNUALE



NOV-DIC

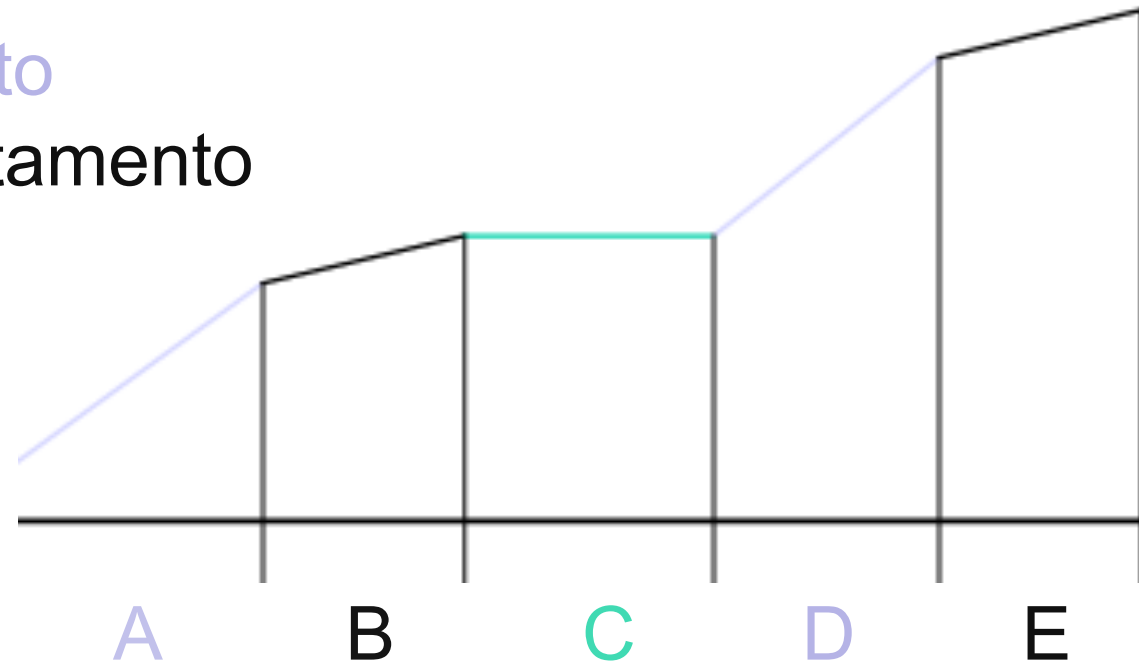
A Rapido incremento

B Rallentamento

C Consolidamento, stasi

D Nuovo rapido incremento

E Nuovo periodo di rallentamento



Bielinowicz, 1974



PROGRAMMAZIONE ANNUALE



GEN-MAR



GRAZIE

5	11	
BALL: 1	92:06	OUT: 0
STRIKE: 0	18:37:38	PITCH: 87